

PRODUCTIVIDAD

ESTRATEGIAS

HERRAMIENTAS

HACKS

TIME BLOCKING



Crear

Abril de 2020

< >

	L	M	X	J	V	S	D
14	30	31	1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30	1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10

Buscar a gente

Mis calendarios

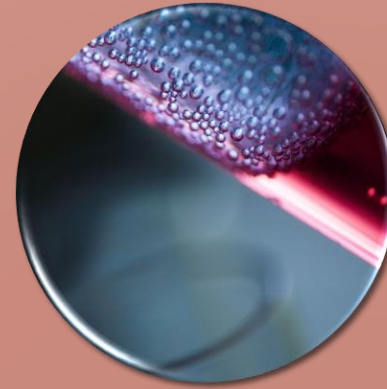
- ☒ Carmen Miravalls
- ☒ BrainStorming CWK
- ☒ Contacts
- ☒ Deporte
- ☒ Día D
- ☒ Formación
- ☒ Formaciones Abiertas
- ☒ Marketinarium by Krnm
- ☒ Marketinarium Reuniones
- ☒ Nàutic
- ☒ Proyectos
- ☐ Recordatorios
- ☒ SuperEmprendedora

	LUN 20	MAR 21	MIÉ 22	JUE 23	VIE 24	SÁB 25	DOM 26
GMT+02	San Vicente Ferrer (Valencia)	Día mundial de la Creatividad	Día Internacional de la Madre Tierra	Día del Idioma Español Día Mundial de la Lengua Inglesa Día de Castilla y León (Castilla y Le Día de San Jorge (Cáceres) San Jorge, Día de Aragón (Aragón) Santa Faz (Alicante)	Día de la Meningitis y de la Fibrosis		Día Mundial de la Propiedad Intelec
07:00	YO 06:30 – 08:30 MAVA - Medit Leer, 07:00 21 días Tábata Burpees, 07:30	YO 06:30 – 08:30 MAVA - Medit Leer, 07:00 21 días Tábata Burpees, 07:30	YO 06:30 – 08:30 MAVA - Medit Leer, 07:00 21 días Tábata Burpees, 07:30	YO 06:30 – 08:30 MAVA - Medit Leer, 07:00 21 días Tábata Burpees, 07:30	YO 06:30 – 08:30 MAVA - Medit Leer, 07:00 21 días Tábata Burpees, 07:30	YO 07:00 – 10:00 MAVA - Medit Leer, 07:30	YO 07:00 – 10:00 MAVA - Medit Leer, 07:30
08:00		Training, 08:00	Body FX, 08:00	Yoga, 08:00	Training, 08:00	Inglés, 08:00 21 días Tábata Burpees, 08:30	Inglés, 08:00 21 días Tábata Burpees, 08:30
09:00	Coworking, 08:30 – 09:45	Coworking, 08:30 Pequeño Comercio con Miriam y Mª 09:00 – 10:00	Coworking, 08:30 Yoga con Estefanía y María 09:00 – 10:00	Coworking, 08:30 Nosequehacerconmivida con Mar 09:00 – 10:00	Coworking, 08:30 Nosequehacerconmivida con Fernar 09:00 – 10:00	Training, 09:00 – 10:00	Body FX, 09:00 – 10:00
10:00	Momento Zero - Productividad en tiempos de Retiro 10:00 – 11:30 https://meet.jit.si/FormacioComerc	Momento Zero - Crear contenido para 1 mes en 2 mañanas 10:00 – 11:30 https://meet.jit.si/FormacioComerc	Ponencia Net Business - Comunicación 10:00 – 11:30 Jitsi Meeting - https://meet.jit.si/AlfonsoEduardo	Momento Zero - Calendarizar para triunfar 10:00 – 11:30 https://meet.jit.si/FormacioComerc	Momento Zero - Cómo crear un embudo de venta para monetizar 10:00 – 11:30 https://meet.jit.si/FormacioComerc	RRSS 10:30 – 12:30	LinkedIn 10:30 – 12:30
11:00							
12:00	YO 12:00 – 13:00 Inglés, 12:00 Estudiar FB Ac	YO 12:00 – 13:00 Inglés, 12:00 Estudiar copy	YO 12:00 – 13:00	YO 12:00 – 13:00 Inglés, 12:00 Estudiar FB Ac	YO 12:00 – 13:00 Inglés, 12:00 Estudiar copy		
13:00	Llamar: 13:00 – 14:00	Preparar Formaci 13:00 – 14:30 Mínimo Embudo 13:00 – 14:00					
14:00							
15:00	Getting Contacts - Social Selling RRSS 15:00 – 17:00	Getting Contacts - Mínimo Embudo Viable 15:00 – 17:00	Preparar Formaci 15:00 – 16:30 Calendarizar 15:00 – 16:00				
16:00				GeniRamos 16:00 – 17:45	Mastermind 16:00 – 17:45		
17:00		Francisco Tirado Martín y Marketina	Sylvia y Marketinarium Marketing OH				
18:00	Webinar Terrasa - Cómo y qué comunicar 18:00 – 19:30			Webinar Terrasa - Contenido de 1 mes en 2 mañanas 18:00 – 19:30	Time Blocking 18:00 – 20:00		
19:00							

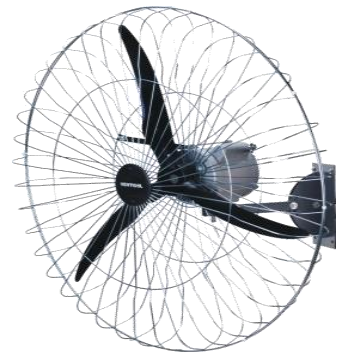
- Haz una lista de proyectos
- Divídelos en tareas
- Asígnales importancia
- Selecciona 3 diarias
- Dedica tiempo a planificar



proactivas



reactivas





Matriz de Eisenhower



Procrastinación

Aplazar las tareas o decisiones necesarias, y hacer en su lugar algo que nos produzca una satisfacción inmediata.



El efecto Frontera

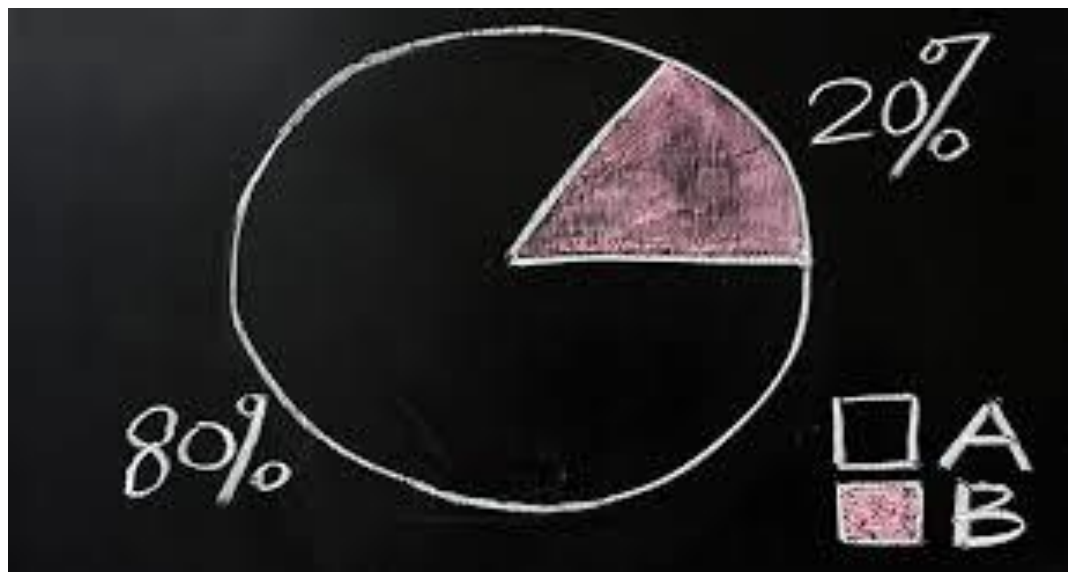
Cuando no tienes más remedio y la fecha límite está muy cerca, terminas por ser extremadamente productivo.



El efecto Zeigarnik

Define la tendencia a recordar tareas inacabadas o interrumpidas con mayor facilidad que las que han sido completadas.

LAS 3 LEYES DE LA PRODUCTIVIDAD



HERRAMIENTA: EL PRINCIPIO DE PARETO

Una herramienta para simplificar tu vida

• Principio del sociólogo Vilfredo Pareto que ha recogido después Tim Ferriss



LEY DE PARKINSON



- 1.- Con menor tiempo el esfuerzo es mayor.
- 2.- Si el tiempo es mayor (para el mismo trabajo) el esfuerzo se repartirá en el tiempo = Pérdida de tiempo.

Principio de Inercia









Técnica Pomodoro

Utilidades



Ike: Lista de Tareas

Pocket Universe, LLC Productividad

1 PEGI 3

Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.



Forest: Mantente Enfocado

Seekrtech Productividad

4 PEGI 3

Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.



RescueTime Time Management and Digital Wellness

RescueTime Team Productividad

1 PEGI 3

Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.

Instalada



ActionDash: Auxiliar de bienestar digital

Action Launcher Personalización

1 PEGI 3

Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.

★★★★★ 5.738

Instalada

Home > Extensions > Pomodoro Timer PRO



Pomodoro Timer PRO

Offered by: thebestwebservices

★★★★★ 39 | Productivity | 2,000+ users

Inicio > Extensiones > RescueTime for Chrome and Chrome OS



RescueTime for Chrome and Chrome OS

Ofrecido por: rescuetime.com

★★★★★ 230 | Productividad | 100.000+ usuarios